

Para averiguar más:

Vea si hay alguna **Advertencia sobre Pescados (Fish Advisory)** en el área donde piensa ir a pescar.

Si tiene alguna pregunta sobre los pescados que se mencionan en este folleto o si desea más información sobre las advertencias sobre pescados en su área:

- visite nuestro sitio en la red:
www.doh.wa.gov/fish
- Llame a la oficina de la División de Salud Ambiental del Departamento de Salud del Estado de Washington 1-877-485-7316, llamadas sin cargos.
- Llame a la oficina de la División de Salud Ambiental del Departamento de Salud.



Información sobre el pescado para una buena salud



El pescado es un alimento saludable

El pescado tiene un bajo contenido de grasas y constituye una buena fuente de proteínas y otros nutrientes. Comer pescado es importante para una dieta saludable y equilibrada.

Sin embargo, algunas clases de pescado contienen demasiado mercurio. Tenga cuidado al escoger el tipo correcto de pescado si:

- está embarazada o está dando de lactar
- tiene niños pequeños
- está pensando embarazarse

¿Cuál es el tipo correcto de pescado?

Escoja tipos de pescado que tengan un contenido bajo de mercurio. Puede incluir en su dieta cualquiera de los siguientes pescados (frescos, congelados o enlatados):

- Salmón
- Lengado
- Bacalao
- Bagre
- Trucha
- Gado (el pescado que se utiliza para sustituir al cangrejo)



Otros tipos de frutos de mar que tienen bajo contenido de mercurio son:

- Almejas
- Ostras
- Conchas de peregrino
- Langostas



DOH Pub 961-202 11/02 Spanish

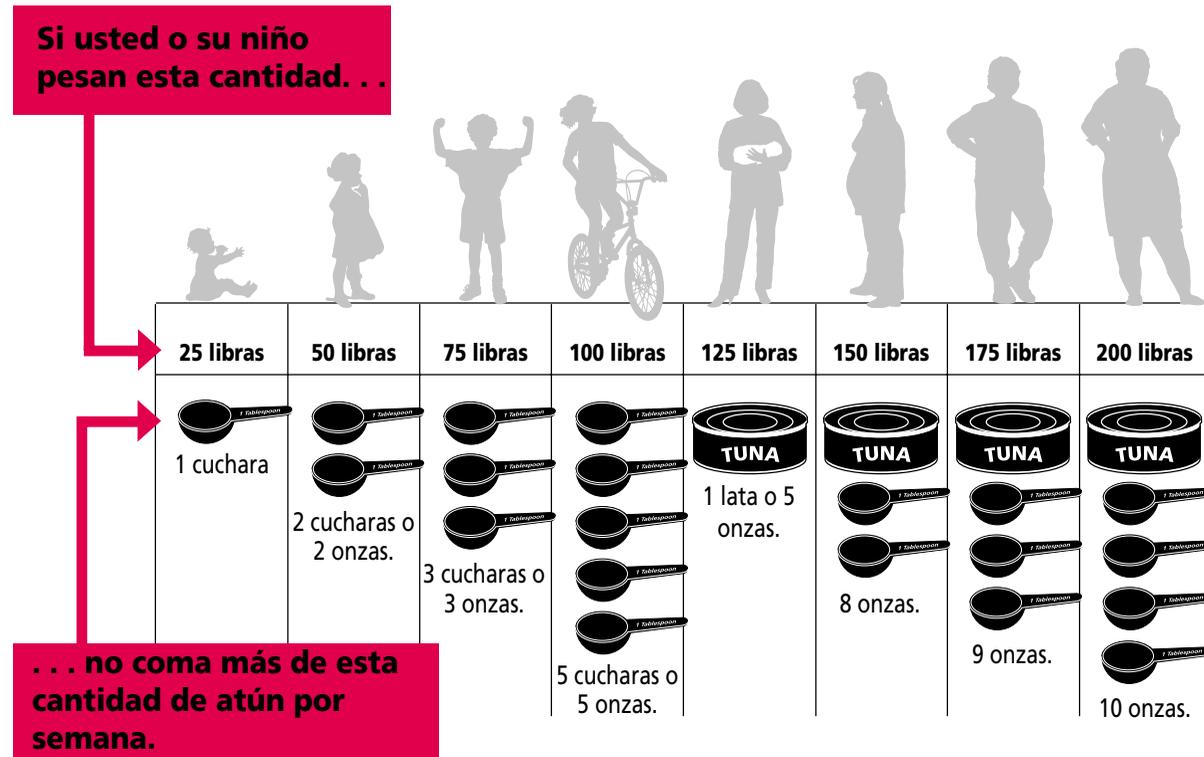
Para las personas con incapacidades, este documento se encuentra disponible en otros formatos, a pedido. Para solicitar, llame al 1-877-485-7316.

El Programa WIC del Estado de Washington es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Qué hay con respecto al atún enlatado?

Está bien comer atún enlatado, pero no consuma mucho. El atún enlatado tiene algo de mercurio. La cantidad que puede consumir en forma segura depende de cuánto pesa usted.

El siguiente cuadro le indica la cantidad de atún enlatado que se puede comer con seguridad cada semana, según el peso de usted o de sus niños:



¿Qué tipo de pescados tienen demasiado mercurio?

No consuma los siguientes pescados que con frecuencia tienen un alto contenido de mercurio:

- Pez espada
- Tiburón
- Lofolátilo
- Caballa
- Filetes de atún



¿Es el mercurio algo por lo que nos debemos preocupar?

Demasiado mercurio en la dieta podría dañar la capacidad de aprendizaje en los niños. En los adultos, el mercurio podría conducir a problemas nerviosos, daño al corazón y elevar la presión sanguínea.

Los peces más viejos así como los más grandes que comen otros pescados tienden a tener más mercurio. Si pesca, vea si hay alguna "Advertencia sobre pescados" en su área. Una

"Advertencia sobre pescados" es un aviso de precaución especial. Se la da cuando existe alguna preocupación sobre la seguridad de comer pescado de ciertos lagos o ríos debido al mercurio y a otros contaminantes.

¿Cambia la cocción la cantidad de mercurio en el pescado?

No. No hay un modo especial de cocinar el pescado para eliminar el mercurio. Esa es la razón por la que es importante comer pescado con bajo contenido de mercurio.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team